

**GAMBARAN IBU HAMIL DALAM PENERIMAAN PERUBAHAN
BODY IMAGE DI DESA PEDAN KECAMATAN PEDAN
KABUPATEN KLATEN**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

NAMA : MAMIK LESTARI

NIM : J210.090.065

**JURUSAN KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. A. Yani Tromol Pos 1-Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417 fax: 715448 Surakarta 57102
Website: <http://www.ums.ac.id> Email: ums@ums.ac.id

Surat Persetujuan Artikel Publikasi Ilmiah

Yang bertanda tangan dibawah ini pembimbing skripsi/tugas akhir:

Nama : Sulastris, SKp., M.Kes

Jabatan : Pembimbing I

Telah membaca dan mencermati naskah artikel publikasi ilmiah, yang merupakan ringkasan skripsi/tugas akhir dari mahasiswa:

Nama : Mamik Lestari

NIM : J210090065

Program Studi : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : **Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image*
Di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten**

Naskah artikel tersebut, layak dan dapat disetujui untuk dipublikasikan.

Demikian persetujuan dibuat, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Surakarta, 26 Agustus 2014

Pembimbing

(Sulastris, SKp., M.Kes)

PENELITIAN

**GAMBARAN TENTANG IBU HAMIL DALAM PENERIMAAN PERUBAHAN
BODY IMAGE DI DESA PEDAN KECAMATAN PEDAN
KABUPATEN KLATEN**

Mamik Lestari*

Sulastri, Skp., M.Kes**

Wiwik Setiyawati, S.Kep., Ns**

Abstrak

Banyak wanita yang mengalami kesulitan dalam menerima semua perubahan yang terjadi pada tubuhnya selama kehamilan. Banyak di kalangan ibu hamil yang menggunakan celana ketat dibandingkan dengan memakai celana yang longgar, dikarenakan mereka takut dianggap tidak mengikuti model yang berkembang saat ini. Penelitian ini dengan rumusan masalah yaitu gambaran tentang ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image*. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tentang ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image*. Metode yang dipergunakan deskriptif dengan rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*. Hasil penelitian bahwa Deskripsi hasil penelitian tentang gambaran ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 28 orang (64,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 25 orang (55,5%). Gambaran ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 15 orang (31,2%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 18 orang (40,0%). Gambaran ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 2 orang (4,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 2 orang (4,4%). Kesimpulan dari penelitian ini gambaran ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image* diterima dengan baik.

Kata kunci: Penerimaan, Ibu, Hamil, *Body, Image*.

**OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN IN RECEIPT OF CHANGES IN BODY
IMAGE PEDAN VILLAGE DISTRICT KLATEN**

By Mamik Lestari

Abstract

A lot of women who are experiencing difficulty in receiving all the changes that occur in the body during pregnancy. Among pregnant women who use tights more compared to wearing loose pants, either because they were afraid not to follow a model that considered developing at the moment. Formulation of the problem in this study is an overview of the expectant mothers in receipt of change of body image. Research purposes to know a picture of expectant mothers in receipt of change of body image. The method used is descriptive research using cross sectional design. The results of research that the description of the results of research about the representation of pregnant women who received with good body image changes physiologically as many as 28 people (64,4%) while the number of pregnant women who received with good body image change psychologically as much as 25 people (55.5 percent). Picture of pregnant women who received well enough physiological changes in body image and as many as 15 people (31.2%), while the number of pregnant women who received well enough psychological changes in body image and as many as 18 people (40.0%). Picture of pregnant women who were not receiving the physiological changes in body image as much as 2 people (4.4%), while the number of pregnant women who were not receiving the psychological changes in body image as much as 2 people (4.4%) The conclusions of this study of pregnant women in the depiction of the acceptance of change of body image is well received.

Keywords: Acceptance, Mother, Pregnant, Body, Image.

PENDAHULUAN

Fenomena dilapangan ibu hamil pada kenyataannya lebih sering memakai celana ketat, baju ketat, sepatu hak tinggi. Ibu hamil merasakan *heartburn* ketika memakai pakaian yang terlalu sempit, terutama di pinggang, dapat membuat, kondisi dimana asam lambung meningkat. Tekanan akibat pakaian yang ketat membuat perut dan isinya terasa ke dada, dan membuat *heartburn*. Memakai pakaian ketat juga dapat menghambat sirkulasi pada tubuh. Di awal kehamilan, saluran darah membesar sebagai persiapan saat volume darah meningkat yang bertujuan untuk membentuk plasenta dan bayi. Sebelum volume mengikat dan mengisi saluran darah, ibu hamil bisa mengalami tekanan darah rendah (Diyanita, 2013).

Kebiasaan menggunakan sepatu hak tinggi saat hamil dapat mengakibatkan timbulnya rasa sakit dibagian punggung. Karena posisi kaki pada saat berdiri tidak rata sehingga beban tubuh bertumpu pada bagian depan kaki. Beban yang berlebih pada kaki depan akan mendorong bagian sumsum tulang belakang dan akan mengakibatkan punggung terasa nyeri. Menggunakan sepatu hak tinggi saat hamil dapat dipastikan menyebabkan otot pada betis dan paha menjadi lebih tegang. Bahayanya adalah ketika otot menjadi tegang permanen, ini bisa mempercepat munculnya varises pada kaki (Silaen, 2010).

Kehamilan dan proses persalinan dapat menyebabkan perubahan secara biologis dan psikologis pada seorang wanita. Apabila tidak mampu untuk dicapai, maka wanita tersebut akan mengalami gangguan psikologis dengan gejala yang sering disebut post partum

blues (Nirwana, 2011). Angka kejadian post partum blues di beberapa Negara berdasarkan penelitian Faisal-Cury (2008) yaitu Jepang 15% sampai 50%, Amerika Serikat 27%, Perancis 31,7% dan Yunani 44,5%. Prevalensi untuk Asia antara 26-85%, sedangkan prevalensi di Indoneia yaitu antara 50-70%.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmayanti (2013) tentang penerimaan citra tubuh ibu pada masa kehamilan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penerimaan yang baik yaitu 18 responden atau 43%, kemudian sebanyak 13 responden atau 31% memiliki penerimaan citra tubuh yang kurang, dan sisanya sebanyak 11 responden atau 26% memiliki penerimaan citra tubuh yang sedang.

Bagi ibu hamil yang tidak dapat menerima perubahan fisik selama kehamilannya, mereka akan merasa takut apabila bentuk tubuhnya semakin jelek. Wanita akan kehilangan kendali karena tidak dapat mengatur berat tubuhnya lagi seperti sebelum hamil. Selain itu, wanita memiliki kecemasan tersendiri apabila bentuk tubuhnya tidak dapat kembali lagi pada bentuk dan berat badan yang ideal seperti saat sebelum hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara secara langsung pada 10 ibu dengan kehamilan pertama di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten, 4 ibu diantaranya menjawab tidak mengerti perubahan fisiologis selama kehamilan seperti terjadinya perubahan pada kulit ibu yaitu timbulnya timbulnya garis kecoklatan mulai dari umbilicus sampai tulang

pubis (*linea nigra*), timbulnya garis-garis diperut (*striae gravidarum*), pembesaran perut yang terjadi tiap trimester, perubahan payudara selama kehamilan, dan mereka mengeluh kurang percaya diri selama kehamilan, sementara 6 ibu mengerti tentang perubahan fisiologis selama kehamilan dan menganggap perubahan tubuh selama kehamilan sebagai hal yang wajar. Sementara itu saat diajukan pertanyaan tentang dukungan suami dalam menerima perubahan *body image* pada ibu selama kehamilan, 3 ibu menjawab suami tidak ikut peduli, sementara 7 lainnya menjawab suami memberikan dukungan dalam hal penampilan selama kehamilan. Selanjutnya saat diajukan pertanyaan tentang dukungan lingkungan dalam menerima perubahan *body image* pada ibu selama kehamilan, 4 ibu menjawab lingkungan tidak ikut peduli, sementara 6 lainnya menjawab lingkungan memberikan dukungan dalam hal penampilan selama kehamilan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut untuk mengetahui gambaran ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image* di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten.

LANDASAN TEORI

Konsep Kehamilan

Kehamilan merupakan keadaan krisis dimana dapat menimbulkan perasaan stress, tetapi juga sangat berharga karena wanita tersebut dapat menyiapkan diri untuk memberikan perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar pada hidupnya (Bobak & Jensen, 2005).

Perubahan Fisiologis Ibu Hamil

Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat terlihat dengan nyata. Selama trimester pertama bentuk tubuh sedikit berubah dan kadang belum terlihat perubahan, tetapi pada trimester kedua pembesaran abdomen yang nyata, perubahan pinggang. Selain itu perubahan pada badan ibu hamil karena perubahan pigmen yang biasanya terlihat pada kulit di sekitar dahi, pipi dan perut. Pigmentasi ini disebabkan oleh pengaruh melanophore stimulating hormone (MSH) yang meningkat. MSH ini merupakan salah satu hormone yang juga dikeluarkan oleh lobus anterior hipofisis. Pada wajah biasanya seperti topeng yang disebut *chluasma gravidarium*, sedangkan pada perut disebut dengan *striae gravidarium* (Prawirohardjo, 2006).

Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Perubahan psikologis yang sering dijumpai pada wanita saat hamil adalah terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan mood pada wanita hamil dapat menimbulkan perilaku yang tidak menentu, sehingga kadang menyebabkan terjadinya ledakan kemarahan yang terjadi hanya karena masalah kecil (Bobak dan Jesen, 2005).

Body image

Citra tubuh adalah gambaran diri seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, bagaimana seseorang menggambarkan dan memberikan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan yang dirasakan, belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan

hasil penilaian diri yang bersifat subyektif (Honigam dan Castle, 2004).

Perubahan *body image* yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Penyesuaian diri tersebut meliputi respon mental dan tingkah laku bagi seorang wanita hamil untuk menghadapi kebutuhan internal, konflik, ketegangan, dan frustrasi serta untuk menyelaraskan tuntutan dari dalam diri seseorang dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan dimana individu berada (Ali & Anshori, 2006).

Pengaruh Penerimaan Body Image

Kepuasan *body image* yang dimiliki individu merupakan hasil dari beberapa faktor yaitu pengetahuan, dukungan keluarga (suami), media massa, dan hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image* dengan pendekatan pendekatan waktu Cross sectional.

Penelitian ini dilakukan di Desa Pedan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten dan waktu penelitian selama bulan Maret 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang ibu hamil. Sedangkan teknik sampling yang digunakan sampel jenuh atau semua populasi diambil sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat penelitian berupa lembar kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup yang terdiri dari:

1. Data demografi yang berisi tentang kode responden, jenis kelamin, umur, dan pekerjaan ibu hamil.
2. Gambaran tentang penerimaan ibu hamil terhadap perubahan *body image* diukur menggunakan kuesioner dengan skala likert, dengan alternatif jawaban yaitu 4 (sangat setuju), 3 (setuju), 2 (tidak setuju) dan 1 (sangat tidak setuju).

PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil

Kriteria	Frekuensi	Persen (%)
Umur		
≤ 20 Tahun	3	6,7%
21-30 Tahun	29	64,5%
31-40 Tahun	11	24,4%
≥ 40 Tahun	2	4,4%
Jumlah	45	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja/IRT	28	62,2%
Swasta/Wiraswasta	10	22,2%
PNS	7	15,6%
Jumlah	45	100%

Sumber : Data Primer diolah (2014)

Karakteristik responden sesuai tabel diatas, dari 45 orang ibu hamil mayoritas dengan berumur 21 – 30 tahun sebanyak 29 orang (64,5%), dan sebagai ibu rumah tangan (tidak bekerja) sebanyak 28 orang (62,2%).

Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Fisiologis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Fisiologis

Perubahan	Mean	%	Kriter
-----------	------	---	--------

	ia		
Stamina:			
Saya menjadi lebih mudah lelah.	0,796	79,6	Baik
Kepala:			
Saya merasa rambut menjadi rontok.	0,716	71,6	Cukup
Wajah dan Leher pada Ibu Hamil:			
Wajah berwarna lebih gelap	0,773	77,3	Baik
Leher berwarna lebih gelap.	0,782	78,2	Baik
Payudara:			
Bertambah lebih besar.	0,787	78,7	Baik
Puting susu dan daerah sekitarnya berwarna lebih gelap.	0,756	75,6	Baik
Berat Badan:			
Berat badan saya meningkat terus.	0,716	71,6	Cukup
Lebih sering makan.	0,738	73,8	Baik
Perut:			
Bertambah besar.	0,756	75,6	Baik
Berwarna lebih gelap dan kotor.	0,747	74,7	Baik
Terdapat guratan/garis berwarna keunguan.	0,684	68,4	Cukup
Genitalia:			
Sulit untuk buang air besar.	0,716	71,6	Cukup
Sering buang air kecil.	0,702	70,2	Cukup
Daerah kewanitaan berwarna lebih gelap dan kotor	0,680	68,0	Cukup
Kaki:			
Timbul varises pada bagian kaki	0,729	72,9	Cukup
Bengkak sehingga kaki saya terasa berat	0,684	68,4	Cukup

Sumber : Data Primer diolah (2014)

Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Fisiologis berdasarkan 3 (tiga) kriteria yang ditentukan sebagai berikut:

Tabel 3.
Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* Fisiologis

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik	28	64,4%
Cukup	15	31,2%
Kurang	2	4,4%
Jumlah	45	100%

Sumber: Data primer diolah (2014)

Berdasarkan Tabel 4.11 dari 45 responden di dapatkan sebagian besar responden yang menerima perubahan fisiologis pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 28 orang (64,4%), sedangkan responden yang kurang menerima perubahan pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 2 orang (4,4%).

Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Ibu Hamil Perubahan *Body Image* secara Psikologis tergambar seperti dibawah ini:

Tabel 4. Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Psikologis

Perubahan	Mean	%	Kriteria
Mood:			
Mudah marah	0,827	82,7	Baik
Tidak sabaran	0,782	78,2	Baik
Kecemasan:			
Menjadi tidak menarik lagi.	0,78,2	78,2	Baik
Khawatir suami melirik wanita lain	0,74,7	74,7	Cukup

Sumber: Data primer diolah (2014)

Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Psikologis berdasarkan 3 (tiga) kriteria yang ditentukan sebagai berikut:

Tabel 5. Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Psikologis

Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Baik	25	55,6%
Cukup	18	40,0%
Kurang	2	4,4%
Jumlah	45	100%

Sumber: Data primer diolah (2014)

Berdasarkan Tabel 4.14 dari 45 responden di dapatkan sebagian besar responden yang menerima perubahan psikologis pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 25 orang (55,6%), sedangkan responden yang kurang menerima perubahan pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 2 orang (4,4%).

Pembahasan

1. Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Fisiologis

Hasil penelitian menunjukan wanita hamil dapat menerima perubahan yang terjadi pada dirinya saat terjadi kehamilan, dapat digambarkan bahwa penerimaan perubahan pada stamina dengan indikasi bahwa ibu cepat lelah dapat diterima dengan baik (79,6%). Gejala metabolik yang dialami oleh ibu hamil dalam trimester pertama adalah rasa lelah atau fatigue. Kondisi ini disebabkan oleh menurunnya *Basal Metabolic Rate* (BMR) dalam trimester pertama kehamilan. Dengan meningkatnya aktivitas metabolik produk kehamilan (janin) sesuai dengan berlanjutnya usia kehamilan maka rasa lelah yang terjadi selama trimester pertama akan berangsur-angsur menghilang dan kondisi ibu hamil akan menjadi lebih segar (Andriansz, 2008).

Sejalan dengan penelitian Auni (2013) yang menyatakan ibu akan merasa cepat lelah hal ini terkait dengan

kecemasan pada wanita hamil mengalami rasa takut dan tegang ketika mendengar cerita teman tentang persalinan yang menyakitkan sehingga terkadang membuat tekanan darah menjadi tidak stabil, tidak bisa tidur karena memikirkan persalinan nanti. Perubahan fisik yang terjadi pada wanita pasti akan mengalami perbedaan ketika hamil dan sebelum hamil seperti berdebar-debar sehingga menimbulkan mudah lelah ketika melakukan pekerjaan, dan mengalami stress sehingga membuat ibu hamil menjadi pusing.

Deskripsi tentang terjadi kerontokan pada rambut pada kategori yang cukup (71,6%), kerontokan rambut merupakan hal yang tidak nyaman yang sering terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh peningkatan kadar esterogen. Laju pertumbuhan rambut melambat, rambut kusut dan pada akhir kehamilan beberapa wanita mengalami kerontokan rambut. Rambut akan kembali tumbuh setelah persalinan adapun pencegahan atau mengurangi efek kerontokan dengan menjaga kebersihan dan perawatan rambut. Menurut Sulistyowati (2009), perubahan pada rambut selama proses kehamilan biasanya terjadi berupa rambut menjadi kusut dan sulit untuk disisir sehingga menjadi lebih sering rontok.

Diskripsi Hasil penelitian ini menunjukkan perubahan wajah menjadi lebih gelap diterima dengan baik (77,3%). Perubahan wajah menjadi gelap ini timbul akibat peningkatan hormon hipofisis anterior melanotropin selama masa hamil. Melasma di wajah, yang disebut juga dengan kloasma atau topeng kehamilan, adalah bercak hiperpigmentasi kecoklatan pada kulit di daerah tonjolan maksila dan dahi,

khususnya pada wanita hamil berkulit hitam. Menurut Prawirohardjo (2006), kloasma, yang timbul akibat kehamilan normal, biasanya hilang setelah wanita melahirkan. Pada sekitar waktu yang sama, warna puting susu, areola, aksila, dan vulva menjadi lebih gelap dan warna ini menghilang setelah wanita melahirkan.

Deskripsi tentang perubahan leher menjadi lebih gelap diterima dengan baik (78,2%), Peningkatan aktifitas melanophore stimulating hormon menyebabkan perubahan berupa hiperpigmentasi pada wajah (*kloasma gravidarum*), payudara, *linea alba* (*linea grisea*), *striae gravidarum* pada perut, dan sebagainya. Hiperpigmentasi pada daerah dahi, pipi dan perut disebabkan karena peningkatan *melanophore stimulating hormone* (*MSH*) (Prawirohardjo, 2006).

Deskripsi tentang pertumbuhan payudara dan puting susu dan daerah sekitar berwarna gelap diterima dengan baik masing-masing (78,7% dan 75,5%). Pada awal kehamilan payudara mengalami perubahan menjadi lebih lunak dan pada bulan kedua kehamilan vena yang berada dibawah kulit akan lebih terlihat dan puting susu menjadi lebih besar, berwarna lebih kehitaman dan tegak. Hal ini disebabkan karena adanya hormone estrogen dan progesterone. Pembesaran payudara pada ibu saat hamil dapat mengakibatkan perubahan titik pusat berat badannya. Payudara pada ibu hamil akan mengalami perubahan. Menurut Prawiroharjo (2008), payudara akan semakin membesar yang diakibatkan karena adanya pengaruh dari hormon estrogen dan progesterone. Pada *aerola mameae* juga mengalami hiperpigmentasi sehingga warnanya menjadi lebih gelap dan kotor

Deskripsi tentang perubahan berat badan selama hamil diterima dengan katogori cukup (75,6%). Sikap terhadap berat dan bentuk tubuh selama kehamilan memiliki dampak yang penting terhadap kenaikan berat badan selama kehamilan dan kesehatan mental ibu setelah melahirkan. Kekhawatiran pada bentuk dan berat badan tersebut tentu sangat berpengaruh pada gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dalam pikiran yang sering disebut dengan citra tubuh (Hasni, *et. all*, 2010).

Sebagaimana diketahui bahwa kenaikan berat badan yang ideal pada perempuan selama kehamilan adalah sekitar 6,5 – 16,5 kilogram. Kenaikan berat badan di bawah ataupun di atas rentang tersebut akan menimbulkan masalah pada kesehatan ibu dan janin (Rubin, 2005). Sebuah penelitian dari Barnes (2007) membuktikan bahwa pertambahan berat badan, perubahan bentuk tubuh dan tekanan fisik merupakan penyebab stress yang utama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danielle Symon (2008), menunjukkan bahwa wanita yang mengadaptasi dengan perubahan bentuk tubuhnya dengan baik dan melakukan olahraga rutin selama hamil akan menurunkan kemungkinan depresi yang dialami selama hamil maupun setelah melahirkan.

Deskripsi tentang ibu hamil menjadi sering makan dapat diterima dengan baik (73,8%). Kekurangan gizi sebelum hamil akan berpengaruh terhadap status gizi ibu selama mengandung, yang membuat kebutuhan gizinya lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak kekurangan gizi, untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janinnya. Apabila pada saat hamil, ibu mengalami kurang energi kronis (KEK) akan

mengakibatkan terjadinya anemia. Hal tersebut terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2011) studi di Bogor menunjukkan bahwa terdapat 24% ibu hamil yang mengalami KEK, dan ibu hamil KEK berisiko berpeluang menderita anemia 2,76 kali lebih besar dibandingkan ibu hamil yang normal.

Deskripsi tentang perubahan perut menjadi lebih besar dan berwarna gelap dan kotor juga diterima dengan baik dengan nilai masing-masing 75,6%. Menurut Prawiroharjo (2008), selama hamil uterus akan bertambah besar dengan cepat dan pulih kembali setelah persalinan. Uterus merupakan tempat untuk menampung janin, plasenta, dan amnion

Deskripsi tentang kondisi perut menjadi berwarna gelap dan kotor diterima dengan baik 74,7%. Menurut prawiraharjo (2008), kulit pada perut akan berubah menjadi kemerahan dan kusam. Perubahan ini disebut dengan *striae gravidarum*, timbul garis pada pertengahan perut yang disebut dengan *linea alba* yang akan berubah menjadi hitam kecoklatan yang dikenal dengan nama *linea nigra*.

Deskripsi tentang perut terdapat guratan atau garis-garis hitam keunguan diterima dengan cukup (68,4%), Garis-garis di perut (*striae gravidarium*) disebabkan karena perubahan hormone atau gabungan antara perubahan hormon dan peregangan, kemungkinan berkaitan dengan ekskresi corticosteroid (Yulistiana, 2010).

Deskripsi tentang kondisi sulit untuk buang air besar diterima dengan cukup dengan nilai 71,6%. Sekresi pada lambung berkurang sehingga menyebabkan fungsi hati menjadi berubah dan absorpsi meningkat. Aktivitas peristaltic juga menurun mengakibatkan bising usus yang

menghilang dan menyebabkan konstipasi terjadi pada wanita hamil (Adriaansz, 2008).

Deskripsi tentang sering buang air kecil diterima dengan cukup dengan nilai 70,2%. Menurut Prawiroharjo (2008), pada awal kehamilan ibu hamil menjadi lebih sering buang air kecil disebabkan karena adanya tekanan uterus. Keadaan ini akan berkurang dengan semakin tuanya usia kehamilan.

Deskripsi perubahan pada daerah kewanitaannya menjadi lebih gelap juga diterima dengan cukup (68%). Pada penelitian ini dapat dijelaskan bahwa pembesaran uterus merupakan perubahan anatomi yang paling nyata pada ibu hamil. Peningkatan konsentrasi hormon estrogen dan progesteron pada awal kehamilan akan menyebabkan hipertrofi miometrium. Hipertrofi tersebut dibarengi dengan peningkatan yang nyata dari jaringan elastin dan akumulasi dari jaringan fibrosa sehingga struktur dinding uterus menjadi lebih kuat terhadap regangan dan distensi. Hipertrofi myometrium juga disertai dengan peningkatan vaskularisasi dan pembuluh limfatik. Peningkatan vaskularisasi, kongesti dan edema jaringan dinding uterus dan hipertrofi kelenjar serviks menyebabkan berbagai perubahan yang dikenali sebagai tanda *Chadwick*. Menurut Adriaansz (2008), tanda *Chadwick* adalah perubahan warna menjadi kebiruan atau keunguan pada vulva, vagina dan serviks

Deskripsi tentang timbulnya varises diterima dengan cukup (72,9%). Kondisi ini biasanya terjadi pada trimester kedua dan ketiga, disebabkan oleh Kongesti vena dalam vena bagian bawah yang meningkat sejalan dengan kehamilan karena tekanan dari uterus yang hamil, kerapuhan jaringan elastis

yang disebabkan oleh estrogen dan kecenderungan bawaan keluarga.

Deskripsi tentang perubahan kaki sering bengkak sehingga menjadikan kaki menjadi lebih berat diterima dengan cukup (68,4%). Perubahan kaki menjadikan tidak nyaman selama kehamilan, kondisi kaki menjadi kram dengan penyebab tidak jelas dasar penyebabnya bisa jadi karena ketidakseimbangan rasio kalsium/ fosfor, kadar kalsium yang rendah, tekanan uterus yang meningkat pada syaraf, kelelahan, sirkulasi darah yang kurang ketungkai bagian bawah menunjuk ke jari-jari kaki.

Hasil Penelitian gambaran ibu hamil dalam penerimaan perubahan *body image* secara fisiologis, sebagian besar responden yang menerima perubahan pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 28 orang (64,4%), sedangkan responden yang kurang menerima perubahan pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 2 orang (4,4%). Teori dari Honigam dan Castle (2004), citra tubuh adalah gambaran mental seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Villi & Jannar (2007), kepuasan seseorang terhadap citra tubuh pada dirinya dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu berat badan dan persepsi derajat kegemukan atau kekurusan, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender dan distorsi citra tubuh. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan oleh individu tersebut, belum tentu benar mempresentasikan keadaan yang aktual,

namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif saja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Furnawati (2013) yang meneliti tentang gambaran penerimaan ibu hamil terhadap kehamilannya di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang yang menjelaskan bahwa sebagian besar ibu hamil menerima kehamilannya yaitu sebanyak 38 responden (92,7%), sedangkan responden yang tidak menerima kehamilannya sebanyak 3 responden (7,3%).

2. Gambaran Ibu Hamil dalam Penerimaan Perubahan *Body Image* secara Psikologis

Hasil penelitian dapat digambarkan bahwa perubahan mood dideskripsikan pada kondisi lebih mudah marah diterima dengan baik (82,7%) sedangkan kondisi menjadi tidak sabaran diterima dengan baik (78,2%). Teori menurut Bobak & Jensen (2005) yang menyatakan bahwa perubahan hormonal akan menyebabkan terjadinya perubahan mood pada wanita hamil dapat menimbulkan perilaku yang tidak menentu, sehingga menjadi lebih mudah marah.

Hasil penelitian perubahan kecemasan mengenai ibu hamil merasa tidak menarik lagi diterima dengan baik (78,2%) sedangkan mengenai kekhawatiran suami melirik wanita lain diterima dengan cukup (74,7%). Menurut Wulandari (2006), kecemasan dan ketidaknyamanan fisik merupakan *stressor* yang dapat merangsang sistem syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih gelisah dan tidak mampu

berkonsentrasi. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik lebih lanjut sehingga ibu hamil lebih sulit untuk tidur.

Hasil Penelitian gambaran penerimaan ibu hamil pada perubahan psikologis terhadap *body image*, sebagian besar responden yang menerima perubahan psikologis pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 25 orang (55,6%), sedangkan responden yang kurang menerima perubahan psikologis pada *body image* saat hamil dengan baik sebanyak 2 orang (4,4%).

Menurut Kartono (2008), kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak pada persalinan yang mengakibatkan terhambatnya proses persalinan. Misalnya his menjadi tidak teratur, jalan lahir menjadi kaku dan sulit untuk membuka, atau posisi bayi yang tak kunjung turun. Perubahan-perubahan psikologis dimulai dari trimester pertama sering dianggap sebagai periode penyesuaian terhadap kenyataan bahwa ibu sedang mengandung. Sebagian besar wanita merasa sedih dan ambivalen tentang kenyataan bahwa mereka hamil (Fatmayanti, 2013).

Perasaan ambivalen ini biasanya berakhir dengan sendirinya seiring ibu hamil dapat menerima kehamilannya sementara itu, beberapa ketidaknyamanan pada trimester pertama, seperti mual, kelemahan, perubahan nafsu makan, kepekaan emosional, semua ini dapat mencerminkan konflik dan depresi yang ibu hamil alami dan pada saat bersamaan hal-hal tersebut menjadi pemicu tentang kehamilannya. Menurut Nirwana (2011), kehamilan dan persalinan menyebabkan perubahan

secara biologis dan psikologis, sehingga ibu hamil harus dapat menyesuaikan perubahan tersebut. Apabila ibu hamil tidak mampu untuk menyesuaikan perubahan tersebut maka akan mengalami gangguan psikologis yaitu *postpartum blues*. Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia sendiri cukup tinggi.

Keterbatasan Penelitian

Kendala dan keterbatasan yang dialami oleh peneliti selama penelitian ini antara lain, pada awal penelitian peneliti kurang komunikatif kepada responden menyebabkan responden tidak bersedia untuk menjadi responden sehingga peneliti memerlukan waktu untuk membuat responden bersedia untuk menjadi responden. Hal ini sangat berdampak pada hasil yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Gambaran ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 28 orang (64,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 25 orang (55,5%), 2) Gambaran ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 15 orang (31,2%), sedangkan jumlah ibu hamil yang menerima dengan cukup baik perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 18 orang (40,0%), dan 3) Gambaran ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara fisiologis sebanyak 2 orang (4,4%), sedangkan jumlah ibu hamil yang kurang menerima perubahan *body image* secara psikologis sebanyak 2 orang (4,4%).

Saran

1. Bagi responden dan masyarakat
Responden dan masyarakat harus lebih mengetahui tentang perubahan fisik yang terjadi selama hamil sehingga dapat menerima semua perubahan yang terjadi dan menganggap perubahan tersebut adalah hal yang wajar pada ibu hamil. Selanjutnya dapat mencegah atau mengurangi kecemasan dan stress saat hamil.
2. Bagi tenaga kesehatan
Bidan desa atau petugas kesehatan lain sebaiknya memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai perubahan fisiologis dan psikologis selama hamil supaya ibu hamil sehingga tidak merasa takut atau khawatir dengan perubahan tersebut.
3. Bagi peneliti
Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian tentang gambaran penerimaan ibu terhadap perubahan body image di daerah perkotaan sehingga dapat membandingkan hasilnya.
4. Bagi intitusi
Diharapkan dapat menambah reverensi tentang gambaran penerimaan perubahan body image selama hamil sebagai referensi tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affifudin. 2009. *Metodologi Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Agapeni, R. 2010. *Krisis Psikologis Pada Wanita Karir Yang Hamil Di Luar Rencana*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Ali, M., dan Asroris, M. 2005. *Psikologis remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali, Z. 2006. *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Amalia, L. 2007. *Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan*. 2287-5483, Vol. 5, No. 4, 10 Oktober 2013. STAIN Ponorogo.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Medika.
- Aprilia, B. 2004. *Dampak Psikologis Aborsi Pada Remaja*. Skripsi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Arthur S. R. & Emily S. R. 2010. *Kamus Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Auni, M. 2013. *Kecemasan Dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Loa Kulu Kalimantan Timur*. 0000-0000, Vol 1, No 3. Diakses pada tanggal 3 Mei 2014. Jam 20.00 WIB. FISIP UNMUL.
- Astuti, 2013. *Pembengkakan Payudara Ibu Post Seksio Sesarie Pada Masa Menyusui Di Rumah Sakit Umum Daerah Ade Mohammad Djoen Sintang*. 2085-3548, Volume 5, Nomor 1, Diakses pada tanggal 14 April 2013. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapuas Raya.
- Atwel, K.C. 2006. *100 questions & answers about anxiety*, Massachusets : Jones and Barlett Publisher.
- Barnes, D. L & Balber, L. G. 2007. *The Journey to Parentood: Myth, Reality and What Really Matters*. United Kingdom : Radcliff Publishng Ltd.

- Bestiana, D. 2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya*, Jurnal AntroUnairDotNet, Vol, 1, No 1. Desember 2012. FISIP Universitas Airlangga Surabaya.
- Bobak, I.M & Jensen, M.D. 2005. *Maternity and Gynecology Nursing Care*. Philadelphia: W.B Saunders Company.
- Bungin, B. 2007. *Penelitian Kualitatif*. Prenada Media Group: Jakarta.
- Diyanita, A. 2013. Dikutip dari <http://www.vemale.com/topik/kehamilan/27118-jangan-pakai-baju-ketat-saat-hamil.html>. Diakses pada tanggal 21 oktober 2013. Jam 06.15.
- Fatimah, dkk. 2011. *Pola Konsumsi Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan*. Makara, Kesehatan, Vol. 15, No. 1, Juni 2011: 31-36
- Fatmayanti, Y. 2013. *Hubungan Dukungan Sosial Suami Terhadap Penerimaan Citra Tubuh Ibu Pada Masa Kehamilan Pertama*. [OnLine]. (www.proquest.com). Diakses tanggal 28 September 2013. Jam 19.30 WIB.
- Fitiana, E. 2011. *Hubungan Pengetahuan Primigravida tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan dengan Perubahan Citra Tubuh di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta*. 1823-3325, Vol. 1, No. 3. Diakses pada tanggal 10 Mei 2014. Jam 18.22 WIB. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- George Adriaansz, 2008. *Asuhan Antenatal*. 1125-4537, Vol. 2, No. 8. Diakses pada tanggal 25 Mei 2014. Jaringan Nasional Pelatihan Klinik.
- Hidayat, Aziz Alimul (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, R. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fsiologis dan Patologis*. Jakarta : Kapita Selekta.
- Honigman, Rosberta dan David J. Castle. 2007. *Living With Your Looks*. Victoria: University of Western Australia Press.
- Januar, V. 2007. *Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak*, 1647-4724, Vol. 1, No. 10. Diakses pada tanggal 14 Desember 2013. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma Jakarta.
- Kusmiyati, Y. Dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*, Edisi 3. Yogyakarta. Fitramaya.
- Matlin, M., W. 2004. *The Psychology of Women* (5th ed). California: Wadsworth.
- Moleong, L. J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Nirwana, A.D. 2011. *Psikologi Ibu, Bayi, dan Anak*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pengantar Perilaku dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawiroharjo, S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.

- Ridha, M. 2012. *Hubungan Antara Body image Dengan Penerimaan Pada Diri Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta*. 1835-3671, Vol 1. No 1 diakses pada tanggal 14 Desember 2013. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rubin, L. R. 2005. *Eating for Two: Body image among First Time Pregnant Woman (Dissertation)*. Arizona: Arizona State University. [On-line]. (www.proquest.com). Diakses pada tanggal 27 september 2013. Jam 20.05 WIB.
- Sari, S. H. 2010. *Pengaruh Body image Terhadap Penyesuaian Diri Wanita Pada Kehamilan Pertama*. 1835-6003, Vol. 1, No. 4. Diakses pada tanggal 10 September 2014. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuhe Medika.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfa Beta.
- US Fed News Service. 2008. *Exercise help with body-image, depression in pregnancy* (Online). (www.Proquest.Com) tanggal aksese 14 April 2014. Jam 19.45 WIB.
- Villi & Jannar. 2007. *Citra Tubuh Pada Remaja Putri Menikah Dan Memiliki Anak*. 1956-4176, Volume 1, No. 1. Diakses pada tanggal 10 Desember 2013. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Mamik Lestari*: Mahasiswa SI Keperawatan FIK UMS

Sulatri, Skp., M.kes: Dosen FIK UMS**

Wiwik Setiyawati, S.Kep., Ns.s: Dosen FIK UMS**
